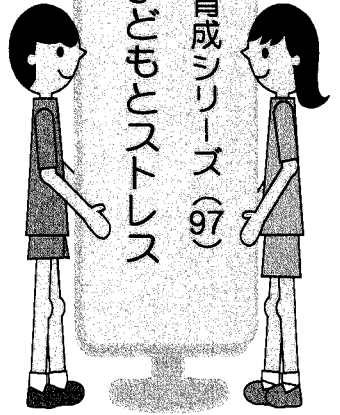


健全育成シリーズ(97) 子どもとストレス



◆ストレスとは

「ストレス」という言葉は、現在ごく日常的に使われている言葉ですが、もともとは物理学の領域で使われ始めたものです。そのストレスとは、ある物体に外から力が加わったときに生じる物体のひずみという意味です。そして、加えられる刺激を「ストレスサー」といいます。一般に使われる場合ストレスとストレスサーをともにストレスといい、厳密に分けていません。

◆子どももストレスに

現在社会において、現在人とストレスとは切っても切れない関係にありますが、ストレスにさらされているのは何も大人だけではありません。子どももストレスにさらされているのです。不登校やいじめ、非行など子どもたちが置かれた環境からいろいろの問題が生じています。その中でストレスが要因となっているものもあります。

◆子どもからのストレス・サイン

家族内の不和、学校でのいじめなど子どものストレスとなる要因は様々ですが、それが症状となっ

て現れる時もありま
す。子どもの場合、大
人と比べて心と体のつ
ながりが強いので、ス
トレスが心身症となっ
て出てくる場合があります。
ます。

大人だと、ストレス
がたまったり、症状が
出たときには、本人が自覚して、
ストレス解消法を考えたり、医者に
診察を受けたり自分で対処でき
ますが、子どもの場合は同じよう
にはいきません。子どもは、自分
の心理を客観的に理解することは
難しいし、またそれをうまく言葉
で訴えることはなかなかできませ
ん。だから、子どものストレスに
は、大人が気を配ってあげなけれ
ばなりません。そのためには、子
どもの体から発せられる様々なス
トレスのサインを見逃してはなり
ません。

朝なかなか起きられなくなった、
学校に行くのをいやがるようにな
った、友だちと遊ばなくなったな
ど、どこか様子がおかしく元気が
なくなれば、ストレスがたまっ
ていると考えたほうがいいと思いま
す。

◆子どものストレス解消法

まずは、親子のスキンシップで
す。公園のようなくつろげる場所
に連れて行って、ボール遊びや追
いかけっこなどでいっしょに遊ん
だり、子どもの両脇やおなかなど
を笑いこぼるまでくすぐったり
するのが意外と効果があるそう
です。



体を動かすことは、一汗かくこ
とによって気分を晴らすことがで
きるし、くすぐられて笑いこぼげ
ることは、体全体の自律神経を再
調整することにもなります。

◆子どものストレスは家族で整

家族間のコミュニケーションの
まずだが、子どものストレスに関
わっている場合があります。一般
に家族関係がもとで子どもに症状
が現れば、母親のせいのように
思われがちですが、その母親もま
た家族の影響を受けているし、子
どものストレスによってならんか
の影響を受けています。「わたし
の育て方が間違えていたのだから
か」と思い悩み、気持ち落ち込
んでしまっているかもしれません。
これでは、かえって母親のス
トレスを増大させて、結局、家族
全員のストレスを増やしてしまう
ことになりかねません。

家族それぞれはお互いに影響し

あつているので、子どものストレ
スも家族みんなで撃退していか
なければなりません。子どもが元
気にのびのび生活するためには家
族を抜きにしては考えられないの
です。

伝言板

大月保健所

大月市大月町花咲1608-3

☎(22) 7824

やさしさを わけてください

献血にご協力をお願いします

現在、輸血用血液の約七十六%
は五十歳以上の方々に使われてい
ます。

これとは逆に、献血にご協力い
ただいた方々の約八十六%が五十
歳未満となっています。

二〇一五年には四人に一人が六
十五歳以上になると予想される
今、若い世代を中心にした献血の
協力が必要とされています。

七月は、「愛の血液助け合い運
動月間」です。

例年、夏季は献血者が少なく
り血液が不足がちになります。私
達が安心して輸血を受けたり、医
療に必要な血漿分画製剤を献血で
確保するために、特に四〇〇ミリ
リットル献血・成分献血にご協力
をお願いします。

献血場所

移動献血車(巡回場所は山日・
読売新聞に掲載)

献血ルーム(真民会館1階)

午前10時～午後5時

(火曜日を除く毎日)

痴ほう性老人の 家庭看護教室 について

「以前、一度お目にかかったは
ずだが、名前は・・・?」といった
「ご忘れ」は、お年寄りに限らず
若い人にもよくみられます。

しかし、痴ほうは、今食べたば
かりの食事をまだ食べていないと
言ったり、しまい忘れた物やお金
などを盗られたと大騒ぎしたりす
るのが特徴です。こんな時、家族
は困惑し、人間関係がぎくしゃく
しがちです。痴ほう症を正しく理
解し、看護のこつを心得て介護す
ることが大切です。

保健所では、痴ほうの介護負担
の軽減を支援するため次の事業を
行っています。

◎痴ほう性老人家庭看護教室

年二回(各二回)

▼第一回開催日程

8月20日(金)、8月27日(金)、

9月3日(金)

▼第二回開催予定

12月ごろ

内容 痴ほうの理解、看護の心得、
社会福祉制度の活用、介護体験
談など

申込 大月保健所 保健指導課

◎個別相談

随時行っていますので気軽に
相談ください。